

Newsletter n° 24 Avril 2024

La bienveillance

→ C'est quoi ?

La bienveillance : C'est un état d'esprit et une attitude qui permettent de veiller à ce que les autres personnes aillent bien, et ce sans rien attendre en retour. C'est répondre aux besoins des autres de façon spontanée sans a priori ni jugement, de façon désintéressée comme pour l'amour et l'amitié.

La bienveillance peut également s'appliquer vis-à-vis de soi-même.

→ Quels sont les freins à la bienveillance ?

1 - Le sacrifice

La bienveillance ne passe pas uniquement par une écoute des besoins des autres mais également par l'écoute de nos propres besoins. Pour ce faire, il est important de trouver un équilibre entre soi et les autres, pour que la réponse aux besoins intrinsèques soit en harmonie avec ce que l'on est amené à faire pour répondre

aux besoins des autres. C'est-à-dire connaître ses limites pour être en mesure d'aider les autres mais jamais au détriment de soi sinon la bienveillance se transforme en sacrifice, en oubli de soi, en soumission.

Très souvent les personnes pensent qu'elles sont bienveillantes alors qu'elles n'ont qu'une volonté inconsciente qui est celle de plaire. Les actions menées seront alors conduites à notre propre détriment n'osant pas dire non au risque de décevoir l'autre.



2 - L'égoïsme

Bien souvent nous avons des freins qui nous empêchent d'être bienveillants :

- 👉 Nous fixons trop ou pas assez de limites
- 👉 Nous nous comparons aux autres, nous jugeons
- 👉 Nous manquons d'empathie
- 👉 Nous sommes tournés vers nous même
- 👉 Nous trouvons toujours une excuse pour ne pas faire

L'écoute de ses propres besoins, l'estime de soi, la connaissance de soi, le respect de soi et des autres sont donc des éléments primordiaux pour agir avec bienveillance.

Nous devons donc en premier lieu faire un travail sur nous même afin de pouvoir être bienveillant avec les autres.

Rappel sur les événements à venir

Le stage relatif au développement du clair ressenti programmé du 26 au 28 avril est complet.

Une autre session est ouverte du 17 au 19 mai - Il reste encore deux places

[Pour plus d'informations sur cet événement](#)



ERRATUM, la journée sur les lieux énergétiques est calée le 20 avril et non pas le 27 avril comme indiqué sur le site internet

[Pour plus d'informations sur cet événement](#)



Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Existentielessentiel](https://www.facebook.com/Existentielessentiel)